DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

DYETA ODTŁUSZCZAJĄCA.

KRAKÓW
Drukarnia W. Korneckiego i K. Wojnara.
1907.

DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

DYETA ODTŁUSZCZAJĄCA.

KRAKÓW
Drukarnia W. Korneckiego i K. Wojnara.
1907.

Osoby dotknięte otyłością, należy uważać za chorych. Gromadzenie się większych ilości tkanki tłuszczowej w pewnych okolicach ciała, jest nieprawidłowem, więc chorobliwem.

Otyłość nie tylko szpeci, ale wpływa niekorzystnie na ogólny stan zdrowia, zmniejsza energię kurczenia się mięśni, powoduje męczenie się przy chodzeniu i najlżejszej już pracy fizycznej. Jeżeli tłuszcz gromadzi się na mięśniu sercowym, kurczenie serca odbywa się wolno, trudno, nieregularnie. To jest przyczyną zaburzeń w krążeniu krwi i w oddechaniu, występuje duszność, ciśnienie a nawet objawy duszenia się. Jest często wprawdzie dziedziczną, najczęściej jednak jest następstwem spożywania nadmiernych ilości pokarmów mączkowatych i napoi alkoholowych, życia siedzącego, długiego spania. Organizm tracąc zdolność prawidłowego utleniania pokarmów, ulega zatłuszczeniu.

Objawy otyłości zaznaczają się powoli, najpierw na pow-

łokach brzusznych, potem w tkance podskórnej i tych miejscach, gdzie już prawidłowo jest więcej tłuszczu. Skutkiem powiększania się ciężaru ciała, już przy nieznacznych ruchach wystepuje duszność i krótki oddech, jako następstwa utrudzenia ruchów przepony i wyparcia jej ku górze przez tłuszcz, nagromadzony w jamie brzusznej, ociężałość umysłowa, pocenie nadmierne i liczne czyraki na skórze. Powoli rozwija się stwardnienie tętnic, dna, moczówka cukrowa, wady serca, które bezpośrednio mogą być przyczyną śmierci tak, jak udary mózgowe w następstwie stwardnienia tętnic.

Leczenie polega na racyonalnem uporządkowania żywienia się i życia. Ponieważ nadmierne gromadzenie się tłuszczu w organiźmie, zależy od nadmiernego wprowadzenia węglowodanów i tłuszczu, należy z pożywienia usunąć przedewszystkiem węglowodany, ubytek zaś tych zastąpić do pewnego stopnia tłuszczami, które wywołując uczucie sytości, ułatwiają zmniejszenie całej ilości pokarmów. Zależne to jest jednak od stanu poszczególnych narządów ciała i odżywiania, które ma tutaj pierwszorzędne znaczenie. Odżywianie polega na powstrzymywaniu się od pewnych pokarmów i napoi, co zwie się d y e t ą. Jakość dyety zależną jest w zupełności od stanu chorobliwego narządów ciała i sił chorego. Może więc być jedynie przez lekarza ustaloną.

Dyeta dla osób z brakiem zmian chorobowych w narządach ciała a głównie w sercu, żołądku, wątrobie i nerkach.

Osoby rozpoczynające dyetę odtłuszczającą, nie powinny nagle zmieniać dotychczasowego sposobu życia, powoli ograniczać spożywanie cukru, tłuszczów i mąki, dyetę przechodzić pod opieką lekarza, który bodaj co 10 dni powinien badać organizm, czy z powodu ograniczeń w przyjmowaniu pokarmów i napoi, nie zaznaczają się poważniejsze zaburzenia w poszczególnych narządach ciała. Codziennie na czczo należy się ważyć; ubytek na wadze nie powinien wynosić więcej nad 1 Klg. w tygodniu. Zakończenie dyety ma być powolnem, zawsze z pamięcią, że ograniczenie pewnych napoi i pokarmów, jest kwestyą zdrowia, często nawet życia.

Należy w pierwszym rzędzie **wstrzymać się** od używania:

tłuszczów, oliwy, słoniny, masła, śmietany, tłustych sosów, kiełbas i kiszek krwawych i kaszanych, tłustego mięsa a zatem wieprzowiny, baraniny, gęsiny, kaczek, pasztetów, tłustych ryb (łosoś i węgorz), mleka, mąki, ciastek, chleba, legumin mącznych, ziemniaków, buraków, groszku, bobu, soczewicy, ryżu, cukru, kaszek, czekolady, kompotów, gruszek, moreli, melonu, słodkich wiśni i owoców kondenzowanych, piwa, słodkich win i sera.

Codzienne przyjmowanie pokarmów, należy uregulować od-

powiednio do wieku, zajęć codziennych i dotychczasowego sposobu życia, wybierając na pożywienie te, które w danej chwili są możliwe do otrzymania.

Śniadanie pierwsze.

Szklanka kawy lub herbaty bez mleka i cukru lub tylko nie wiele mleka zbieranego; 10 do 20 gr. suchej bułki lub białego chleba czerstwego, albo sucharki bez cukru i masła, albo nieco zimnego mięsa lub chudej szynki, albo kawałek ryby.

Śniadanie drugie.

Suchy chleb biały lub sucharki bez cukru, w ilości 10 do 20 gr. z kawałeczkiem zimnego mięsa ryby, raka lub homara; szklaneczka madery, wina czerwonego lub jabłecznika.

Obiad.

Małe ilości zup, najwyżej pół talerza chudego rosołu, zupy owocowej lub polewki winnej; najwyżej 200 gr. chudego mięsa lub ryby albo drobiu, jednak bez tłustych sosów i przypraw; do 50 gr. jarzyn, z tego najwyżej jeden ziemniak, 25 gr. kompotu, 10 gr. zrumienionego chleba; 1 do 2 szklaneczek wina owocowego; 50 do 100 gr. owoców kwaśnych: pomarańcze, porzeczki, wiśnie kwaskowate, jabłka.

Podwieczorek.

Po obiedzie, w dwie do trzech godzin, filiżanka kawy lub herbaty, bez cukru i mleka, z sucharkiem.

Wieczerza.

Mięso lub ryba w ilości do 130 gr., 1 do 2 sucharków lub 5 gr. zrumienionego chleba; 1 do 2 szklanek herbaty bez mleka i cukru, 1 do 2 szklaneczek czerwonego wina.

Wśród dnia, w razie pragnienia, można pić dowolną ilość wody źródlanej lub mineralnej, bodaj raz w tygodniu na czczo, szklankę wody gorzkiej przeczyszczającej a przed każdem jedzeniem do 2 gr. dwuwęglanu sodu.

W zakładach leczniczych, dzięki silnym źródłom, ściśle prowadzona dyeta, daje prędkie i dobre wyniki.

Z naszych zdrojowisk w pierwszej linii nadają się wody morszyńskie i źródła Bronisławy i Maryi w Truskawcu.

Osoby tęgie i silne, z zdrowym przewodem pokarmowym, wymagają dla odtłuszczenia organizmu ściślejszej dyety i pewnych w niej zmian, które z całą konsekwencyą muszą być przeprowadzone.

Osobom takim **nie wolno używać:**

mleka, śmietanki, śmietany, chleba, potraw mącznych, ciast, ziemniaków, buraków, kaszek, cukru, słodkich sosów i kompotów, smażonych owoców i konfitur, piwa i słodkich win. W razie silnego pragnienia: woda źródlana lub mineralna, w pierwszym rzędzie morszyńska lub z źródła Bronisławy w Truskawcu.

Przez dzień **d u ż o** tłuszczów, miernie mięso, mało cukru i

mąki, rozdzielone w następujący sposób:

Śniadanie latem między 6 a 7 rano, zimą około 8 rano. Jedna lub dwie filiżanki herbaty lub kawy bez mleka i cukru, do 50 gr. białego czerstwego chleba z 20 - 30 gr. świeżego masła.

Obiad około 2 godziny. Zupy mięsne, szpik kostny, ryby; mięso w każdej formie przygotowane w ilości do 180 gr. a przeważnie tłuste; do 100 gr. jarzyn; pieczone owoce; najwyżej 2 - 3 szklaneczek lekkiego białego wina. W pół godziny po obiedzie, szklaneczka czarnej kawy, bez cukru i mleka.

Wieczerza między 7 a 8 wieczorem. Jedna lub dwie filiżanki herbaty bez mleka i cukru, 1. jajko, do 40 gr. tłnstej pieczeni lub tłustej szynki, świeżej ryby lub kiszka krwawa, do 30 gr. białego chleba z dużą ilością masła, nieco sera i owoców, nie zawierających dużo cukru.

Otyłość miernego stopnia i krwistość, wymagają powstrzymywania się od napoi i pokarmów, które otyłość zwiększają, zawsze przy kontroli lekarza. Osoby takie powinny

wystrzegać się wszelkich zup i potraw mącznych lub przygotowanych na mleku, tłustego mięsa, pasztetów, kiszki wątrobianej i krwawej, tłustych tyb, tłustych i słodkich sosów, sera, słoniny, szmalcu, oliwy, kaszek, ciast, ziemniaków, buraków, fasoli, grochu, soczewicy, kasztanów, cukru, likierów, piwa i win silnych a

używać dużo przechadzki i gimnastyki, nie sypiać po jedzeniu, dbać o codzienne wypróżnienia, nacieranie i mięsienie ciała.

Z wód mineralnych, wskzane są wody morszyńskie i Truskawca na c z c z o, między 5 a 7 rano w ilości 1 do 2 szklanek wśród przechadzki i to na 1 do 2 godzin przed jedzeniem, zawsze wedle uznania lekarza.

Z napoi i pokarmów codziennych, w ogóle używać niewiele zup i rosołów, w miernych ilościach zupy owocowe, polewki winne i piwne, jak najmniej zupy na mleku gotowane, grochowe. Mięso w każdej postaci ale tylko chude i b e z tłustych sosów. Ryby z wyjątkiem węgorza, łososia i śledzi wędzonych. Nie wiele jaj i tłuszczów, chleba i potraw mącznych. Z jarzyn rzerzucha, sałata, kapusta, szpinak, szparagi i kalarepa. Jak najmniej kompotów i galaretek owocowych. Owoce wszelkie a głównie winogrona kwaśne i jabłka, gruszki, porzeczki, poziomki, ostrężyny, maliny. Z napoi w miernych ilościach woda źródlana ale nigdy w czasie jedzenia, z dodatkiem soku cytrynowego, octu, soków owocowych; jabłeczniki, słaba kawa lub herbata, b e z cukru i mleka.

Osoby otyłe z otłuszczeniem serca i zaburzeniami w krążeniu, dyetę odtłuszczającą mogą przeprowadzić jedynie i wyłącznie przy starannej kontroli lekarza a p r z e r w a ć ją natychmiast, gdyby się pojawiły zawroty, osłabienie, mdłości l u b bicie serca.

Śniadanie. Filiżanka herbaty lub kawy z nie wielką ilością

mleka, jednak bez cukru, chleb czerstwy lub 75 gr. bułeczka.

Obiad. Najwyżej pół talerza zupy lub rosołu, 200 - 250 gr. nie tłustego mięsa (wołowina, baranina, cielęcina, dziczyzna, drób) pieczonego albo gotowanego, bez ostrych przypraw i tłustych sosów, czasem raki, ryby chude, nieco jarzyn liściastych, ale nie buraków lub ziemniaków, do 200 gr. świeżych owoców i najwyżej 100 gr. leguminy, względnie potraw mącznych. Napoi tylko w ostateczności i to szklaneczkę białego piwa.

Podwieczorek. Jedna filiżanka kawy albo herbaty bez chleba, bułki, cukru i mleka.

Wieczerza. Jedno do dwóch jaj, 100 gr. mięsa; nieco solonej szynki, sałaty lub owocu, do 25 gr. chleba i 1 do 2 szklaneczek lekkiego wina z wodą. Pić nie na raz dużo, lepiej częściej, w małych ilościach.

Ważnem jest zupełne wstrzymanie się od cukru, piwa, mleka i tłuszczów; dobre są lekkie, nie męczące przechadzki, pocenie i gorące zawijania. Przy wystąpieniu bicia serca, przy zmęczeniu, wypocząć w pozycyi stojącej.

Z chwilą zauważenia dostatecznej utraty wagi, należy dyetę złagodzić, przyjmując nieco większe ilości płynów, chleba, sera i owoców.

W niektórych przypadkach otyłości, ograniczenie pokarmów

i napoi są niewystarczające. Wtedy należy stosować leczenie głodem. To już musi być prowadzone pod ciągłą kontrolą lekarza, bo przy najmniejszych już przypadłościach ze strony serca lub obniżenia czynności psychicznych, należy odpowiednio powiększyć ilość istot białkowatych w codziennych pokarmach.

Środkami pomocniczymi są k ą p i e l e g o r ą c e z następowem poceniem się, zabiegi wodolecznicze i leczenie w zdrojowiskach takich, jak Morszyn, Truskawiec.

W otyłości dziedzicznej, leczenie obejmuje przedewszystkiem zabiegi wodolecznicze i gimnastykę z miesieniem ciała.

Otyłość, występująca wskutek bezkrwistości lub w następstwie nadmiernego odżywiania, jak n. p. w gruźlicy, usuwa się leczeniem choroby podstawowej.



SPIS PRAC DRA MIECZYSŁAWA NARTOWSKIEGO OGŁOSZONYCH DRUKIEM

1. Wykłady neuropatologii i psychiatryi w Berlinie. Przegląd lekarski Nr. 15 i 16. 1897. 2. Przyczynek do etiologii porażeń mózgowych u dzieci. Przegląd lekarski 1897. 3. Dwa przypadki Asthma uterinum. Gazeta lekarska 1898. 4. Ein Beitrag zur Kenntniss der Bernhardtschen Sensibilitätsstörung. Neurolog. Centralblatt 1898. 5. Ein Fall von Arthroneuralgie. Wien med. Wochenschrift 1899. 6. Choroba Thomsena. Dilatatio ventriculi cum gastritide acida. Wyleczenie. Pamiętnik jubileuszowy Prof. Dra E. Korczyńskiego 1900. 7. Gangraena angiosclerotica — na tle kiłowem. Współrzędne zmiany w nerwach. Przypadek kazuistyczny. Z kliniki Prof. Dra E. Korczyńskiego. Przegląd lekarski 1900. 8. Działanie lecznicze światła elektrycznego w różnych stanach patologicznych a głównie w chorobach układu nerwowego. Przegląd lekarski 1900. 9. Fizyologiczne i lecznicze działanie promieni światła słonecznego i elektrycznego. Nowiny lekarskie 1900. 10 Zaduma — Melancholia. Kraków 1900. 11. Promienie Röntgena i ich zastosowanie do celów rozpoznawczych i leczniczych. Kraków 1900. 12. Wpływ jadów błoniczych na komórki nerwowe, zmiany i regeneracya tychże pod wpływem surowicy przeciwbłoniczej. Gazeta lekarska 1900. 13. Dr. Nartowski und Dr Bielschowsky. Experimentelle Untersuchungen über die Wirkung des Diphteriegiftes auf das Nervensystem. Neurolog. Centralblatt 1900 14. Elektrodiagnostyka i Elektroterapia, dla użytku uczniów i lekarzy. Kraków 1901. 15. Zakłady lecznicze dla umysłowo chorych w oświetleniu najnowszych zdobyczy naukowych Kraków 1902. 16. O potrzebie znajomości ważniejszych objawów chorób nerwowych u uczącej się młodzieży. Kraków 1902. 17. Kąpiele domowe. Kraków 1902. 18. Światło i jego działanie lecznicze. Kraków 1903. 19. Nerwowość, jej źródła i następstwa. Kraków 1904. 20. Stowarzyszenia robotnicze, ich cel, znaczenie i organizacya. Kraków 1905. 21. Dyeta gorączkowa. Kraków 1905. 22. Kuracya owocowa i wegeteryańska. Kraków 1905. 23. Dyeta w moczówce cukrowej. Kraków 1905. 24. Dyeta przeciwtasiemcowa. Kraków 1905. 25. Hygiena robotnicza. Kraków 1906. 26. Dyeta w żółtaczce. Kraków 1906. 27. Kuracya mleczna. Podgórze 1907. 28. Leczenie wzmacniające. Kraków 1907. 29. Dyeta odtłuszczająca. Kraków 1907.